

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

VO₂ maksimal atau volume oksigen maksimal merupakan kemampuan maksimal tubuh dalam mengambil dan mengkonsumsi oksigen selama aktifitas (Kravitz, 2001). Sehingga seseorang yang memiliki VO₂ yang tinggi tidak mudah lelah dan bekerja lebih efektif.

Salah satu cara meningkatkan VO₂ maksimal seseorang adalah dengan olahraga secara teratur. Olahraga yang di rekomendasikan untuk meningkatkan kebugaran khususnya VO₂ maksimal adalah latihan aerobik. Latihan aerobik menurut Irawan (2007) dan Arista (2009) adalah latihan yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi sehingga akan bergantung terhadap kerja optimal dari jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga latihan tersebut dapat berlangsung lama.

Senam aerobik merupakan latihan yang sangat populer di kalangan wanita, karena di lakukan dengan iringan musik (Okura, 2003). Senam aerobik merupakan olahraga yang menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang terus menerus, ritmis dan dinamis. Sehingga memungkinkan untuk melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama serta di gunakan sebagai olahraga untuk peningkatan kebugaran jantung dan paru

(Okura, 2003 dan Purwanto, 2011). Senam aerobik memiliki 3 tipe dalam gerakan, salah satunya adalah *low impact*. Senam *low impact* aerobik adalah senam yang karakteristik gerakannya satu kaki selalu menyentuh lantai setiap waktu (Shimamoto, 1998). Memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dan menyenangkan untuk di ikuti. Pada *low impact* resiko cedera pada kaki lebih kecil (Hasibuan, 2010). Dalam melakukan senam aerobik, harus di lakukan sesuai dengan dosis agar kebugaran tercapai secara sempurna meliputi frekuensi, intensitas, dan durasi.

Pengaruh dari senam aerobik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan curah jantung jantung yang di salurkan ke seluruh tubuh dengan denyut jantung yang semakin kecil (Arista, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan Kostic (2006) wanita yang melakukan senam aerobik memiliki kapasitas VO_2 yang lebih besar di bandingkan dengan wanita yang tidak melakukan senam.

Menurut Mc Ardle *et al.*, (1994) VO_2 maksimal seseorang di pengaruhi beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, usia, keturunan, komposisi tubuh dan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani seseorang meningkat dari usia 25-30 tahun. Kemudian terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 8-10% per tahun. Dan di umur 40 tahun, penurunan fungsi tubuh sangat terlihat jelas. Tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi separuhnya dan dapat di jaga setelah umur 40 tahun (Karim, 2002). Penyerapan oksigen yang maksimal akan mengalami penurunan di sebabkan oleh penurunan denyut maksimal dan juga penurunan dari fungsi jantung

(Sadoso, 1996). Pada wanita cenderung memiliki kebugaran yang lebih rendah di banding pria, di sebabkan karena wanita memiliki tubuh dan massa otot yang lebih kecil di banding pria (Sharkey, 2001).

Pengukuran terbaik terhadap kemampuan maksimal sistem kardiorespirasi adalah dengan beban maksimal. Pengukuran VO_2 secara tidak langsung dengan di gunakannya estimasi VO_2 maksimal dengan uji submaksimal menggunakan bangku setinggi 33 cm selama 5 menit (Indriani, 2011) yang disebut dengan *Queen's College Step test* (Ardle, 2001). Cara pengukuran cukup mudah dan biayanya murah, tidak memakan waktu yang lama dan cukup praktis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan judul dan topik yang telah di bahas di atas maka rumusan masalahnya adakah pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap VO_2 maksimal pada wanita usia 30-39 tahun ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap VO_2 maksimal pada wanita usia 30-39 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi

Menambah referensi tentang cara meningkatkan kebugaran

2. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan tentang cara meningkatkan kebugaran

3. Bagi profesi

Menambah pengetahuan tentang cara meningkatkan kebugaran

4. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat pentingnya berolahraga untuk meningkatkan kebugaran